

Berufsverband für Gymnastik und Bewegung Schweiz



Verband

Ausbildung

Weiterbildung

- Kurse
- Module Level 1
- Spezialisierungen
- Dozenten
- DozentCare

Mitglieder

Fachgruppen

Dienstleistungen

News

Partner

Kontakt

KURSBESCHREIBUNG

i-yoga Basic Lehrgang

Kursnummer	970
Anz. Lektionen	39
Kursdaten	13.5.2011 - 29.10.2011
Kurszeit	09.30 - 17.00
Kursort	Zürich
Kurskosten	Fr. 1'150.00 / 1'450.00
Kurs Anmeldung	

DozentIn	Lucia Ballerini
Grobziel	

Die Teilnehmenden • sind befähigt, eine einfache i-yoga basic vermitteln; • können Stundensequenzen in den Bewe - gungsunterricht einfließen lassen; • sind befähigt, die i-yoga Grundhaltungen inkl. Modifikationen zu benennen und kann diese anatomisch funktionell nach den Prinzipien der Spiraldynamik© unterrichten. • beherrschen technisch die i-yoga Grundhaltungen; • sind in der Lage, didaktisch-methodisch ziel- gerichtet einzelne Übungssequenzen aufzu- bauen, diese visuell und verbal anzuleiten und zu unterrichten; • verstehen und erleben die Bedeutung der Atmung im Bewegungsfluss und im dynami- schen Gleichgewicht; • erlernen und praktizieren die 3- Stufen- und Kehlkopf (Ujjayi) Atemtechnik und können diese gezielt in den Yogahaltungen anwenden; • verstehen die Bedeutung der Verschlüsse (Bandhas) und können die tiefliegende Musku- latur anatomisch-funktionell und zielgerichtet anwenden; • erfahren umfassend die Wirkungen der Grund- haltungen auf den gesamten Organismus; • eignen sich über kognitive Prozesse vertiefte empathische Fähigkeiten und empirisches Wissen an.

Wir bewegen Menschen



Play Video

